|  |
| --- |
| Выполнять упражнения дети могут совместно с родителями. **Упражнения для детей 2-3 лет*** **1**- Набрать в тазик теплой воды, не превышающий 38 градусов и не ниже 36, можно добавить морскую соль. В таз опустить камни, лучше, если они будут различные по размеру. Ребенок должен опустить ноги в емкость с водой, поиграть с камнями. Перебирать их пальцами, перемещать с одного места в другой, после походить минут 5 по ним самостоятельно, без помощи взрослого;
* **2**- Ходьба босиком с чередованием движений: поднятие на носки, опускание на пятки. Можно попрыгать на носочках, сменять деятельность ходьбой на пятках. Такие простые движения стимулируют мышцы, позволяют укреплять ступни малыша;
* **3**- Положить под ноги малыша маленький мячик с шипами. Он самостоятельно, без помощи взрослого, катает его от пятки к носку и в обратном направлении.

 Каждое упражнение ребенку 2-3 лет следует выполнять не более 5 раз. Проводить комплекс упражнений рекомендуется в утренние часы, когда ноги ребенка не устали. |
|  **«Корова»***И.п.*— сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.**У нашей коровы ножки открыты.****Вместо сапог у коровы копыта.**(По очереди ставить ноги вперед на пятки.) **По лужам шагает смело всегда,****Ей не страшна дождевая вода.** (Шагать носочками вперед-назад.)**«Гармошка»***И.п.*— то же, на полу перед ногами расстелена простынка.**Соберу простынку ножкой.****Словно ребрышки гармошки.** *(Собрать правой стопой простынку.)***Разглажу быстро я стопой.****И соберу другой ногой.** *(Разгладить простынку, удерживая край.)***«Мельница»**- ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.**«Окно»**- ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. |



|  |
| --- |
| **Ежик»***И.п.*— сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.**Этот мячик так хорош**! *(Катать стопой мяч вперед-назад.)***Он на ежика похож.****Буду ножки укреплять** (*Катать мяч стопой по кругу*) —**Мячик ножками катать**. *Выполнить то же другой ногой*.**«Лягушата»***И.п.*— сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.**Жили-были лягушата** *(руками надавливать на колени и соединять колени вместе).* **Озорные, как ребята.****Они лапки разминали** (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). **Силу лапок показали.****Могли комариков поймать** (приподнять ноги, похлопать стопами):**Раз, два, три, четыре, пять!** |